

主菜

材料

はんぺんのふわふわひじきつくね

鶏ひき肉

<https://oceans-nadia.com/user/>

はんぺん

コーン缶1/2

ひじき

副菜

材料

タラのムニエル

タラ

<https://www.kurashiru.com/recipes/>

サラダ

材料

カットサラダ

カットサラダ

—

汁物

材料

卵とコーンのとろとろスープ

コーン缶1/2

<https://delishkitchen.tv/recipes/>

たまご

主菜

材料

肉ニラもやしあんかけごはん

ひき肉

<https://www.instagram.com/p/CUI->

もやし

ニラ1/2

副菜

材料

長ねぎの玉子焼き

たまご

<https://www.kurashiru.com/recipes/>

ねぎ

サラダ

材料

カットサラダ

カットサラダ

—

汁物

材料

卵とわかめの中華風スープ

乾燥わかめ

<https://delishkitchen.tv/recipes/>

たまご

主菜	材料
麻婆茄子	合い挽き肉
—	なす3本？
	ねぎ
	麻婆茄子の素

副菜	材料
トースターで ちくわの磯辺マヨ焼き	ちくわ
https://www.kurashiru.com/recipes/	

サラダ	材料
カットサラダ	
—	

汁物	材料
じゃがいもと豆腐の味噌汁	じゃがいも
https://delishkitchen.tv/recipes/	絹豆腐

主菜

材料

ナスと玉ねぎのひき肉カレー

合い挽き肉

<https://www.kurashiru.com/recipes/>

ナス2

たまねぎ1/2

カレールー

副菜

材料

焼き魚

鮭

—

サラダ

材料

きゅうりとツナのごま油和えおつまみ

きゅうり2

<https://www.kurashiru.com/recipes/>

ツナ缶

汁物

材料

玉ねぎと油揚げのみそ汁

たまねぎ1/2

<https://delishkitchen.tv/recipes/>

油揚げ

主菜

材料

肉ニラ玉あんかけごはん

合い挽き肉

<https://www.instagram.com/p/>

ニラ1/2

たまご

玉ねぎ1/2追加

副菜

材料

揚げない！ハッシュドポテト

じゃがいも3

<https://www.instagram.com/p/>

サラダ

材料

アボツナトマトサラダ

アボカド

<https://oceans-nadia.com/user/>

ツナ缶

トマト1

汁物

材料

玉ねぎと油揚げのみそ汁

たまねぎ1/2

<https://delishkitchen.tv/recipes/>

油揚げ

木綿豆腐 追加

【肉】

鶏ひき肉
合い挽き肉
卵
絹豆腐3p
ちくわ
はんぺん2p
鮭2
タラ

【野菜】

カットサラダ3
もやし
たまねぎ2
ニラ
きゅうり2
じゃがいも1+3
ねぎ
なす
アボカド
トマト

【その他】

牛乳
くだもの
ひきわり納豆
ヨーグルト
パン（6枚切り）
カレールー
麻婆茄子の素？

妻：カレーリピート

息子：

娘：（絹豆腐）

夫：（素は簡単でうまい！）

・リピート多め、木曜休み

【余りあり】

ツナ缶
乾燥わかめ
コーン缶
油揚げ？

2023年 6月 1週

月曜日

ごはん

納豆 + ミートボール

火曜日

食パン (ツナマヨ? ピザトースト? きなこ?)

ヨーグルト

水曜日

ごはん

納豆 + ミートボール

木曜日

食パン (ツナマヨ? ピザトースト? きなこ?)

ヨーグルト

金曜日

ごはん

焼き魚の残り

(土曜日)

ごはん

ポークビッツ (ウインナー) たまご炒め

日曜日

ごはん

卵焼き? + ミートボール?